

어 분석했을 때 비만지수, 혈색소, 헤마토크릿, 혈중 총콜레스테롤, 중성지방 및 HDL-콜레스테롤 농도는 DVS수준에 따라 유의한 차이가 없었으나 수축기 혈압이 DVS가 18~23개 이하일 경우에 비해 24~29, 또는 30가지 이상으로 많아질 때 유의하게 낮아졌다. 식생활습관과 DVS는 전체적으로 유의한 상관관계를 보여, 식사를 규칙적으로 할수록, 식사 및 간식 횟수가 증가할수록 DVS가 증가하였다. 영양제를 복용하는 학생의 DVS가 복용하지 않는 학생보다 컸다. 에너지 및 영양소 섭취량의 RDA%, MAR이 DVS가 증가함에 따라 유의하게 상승하였고, 9개 영양소의 INQ 평균치는 DVS가 12개 이상일 때 12개 미만일 때보다 유의하게 높았다. 이상의 결과에서 DVS가 개인의 영양 및 식습관 상태와 밀접한 관계에 있음을 확인한 바, DVS의 권장수준 제시는 의미가 클 것이다. 따라서 $MAR \geq 0.75$ 를 식사 균형성의 기준으로 삼아 권장할 만한 DVS를 모색하였다. DVS의 5수준별 분석에서 $MAR \geq 0.75$ 이려면 DVS가 18~23가지이상이었다. 회귀분석 결과는 $MAR = 0.75$ 일 때 DVS가 19가지(곡류 3가지, 육어난두류 4가지, 채소과실 8가지, 우유류 1가지, 지방당류 3가지)로 나타났으며, 칼슘과 철분 2개 영양소의 $MAR(2) = 0.75$ 일 때는 30가지였다. 또한 $MAR \geq 0.75$ 인 523명의 DVS 평균은 22가지였다(곡류 3.5가지, 육어난두류 4.5가지, 채소과실 9가지, 우유류 1가지, 지방당류 4가지). 그리고 에너지와 9개 영양소의 NAR이 모두 0.75이상인 96명의 DVS가 평균 25가지(곡류 4가지, 육어난두류 5.5, 채소과실 10가지, 우유류 1가지, 지방당류 4.5가지)로 나타났으나 $DVS \geq 25$ 인 경우 에너지 및 다른 영양소의 과잉섭취 염려가 보다 컸다. 이상의 분석 결과를 종합하여 권장할 만한 DVS를 30을 제외한 19, 25 및 22가지의 중간값인 22가지 이상으로, 그리고 식품군별로는 곡류 및 전분류 3~4가지, 육어난두류 4~6가지, 채소과실 8~10가지, 우유류 1가지, 지방당류 3~5가지 이상으로 추정해 보았다. 다만 칼슘, 철분 및 비타민 A의 급원으로 녹색채소, 적색고기, 우유 섭취에 특히 유념할 것을 강조해야 할 것으로 판단된다.

[P1-7]

서울 지역 일부 초등학교의 휴일식사와 가정식/학교급식에 대한 견해로 살펴본 식생활지도의 필요성

임정숙^{*} · 이태영

수원대학교 식품영양학과

학동기는 급격한 성장과 생체 기관의 기능이 충실해지는 동시에 내분비계의 발달로 성적 성숙이 완료되는 영양필요량이 급증하는 시기이다. 또한 자아존중감이 형성되고 식사에 대한 태도와 인식, 또한 반복적인 행위가 습관으로 굳어지는 시기로서, 바른 식태도와 식기호도, 식습관의 형성이 무엇보다도 중요한 시기이다. 현재 우리나라는 10,000여명에 이르는 전국의 초·중·고등학교에서 학교급식이 시행되고 있으며, 2006년 영양교사 배치를 눈앞에 두고 있다. 따라서 학교급식의 위생 및 영양관리를 통한 질적 향상과 더불어 학생의 영양 및 식생활 향상을 위한 식생활지도의 필요성이 급증하고 있다. 이에 본 연구에서는 급식 학생에 대한 식생활지도의 방향 및 필요성을 살펴보고자 시행하였다. 2004년 5월에 서울 D초등학교 6학년 아동 289명을 대상으로 설문조사를 시행하였다. 회상법에 의한 휴일 식단, 가정식과 학교급식의 장단점 및 식생활 및 식사예절교육 등 전체적인 식생활에 대하여 개방형 질문지로 조사하였다. 휴일식단을 분석한 결과, 곡류음식, 육류찬, 채소찬(김치 제외)이 있는 균형식은 아침 11.3%, 점심 8.7%, 저녁 15.9%에 불과하였으며, 한식 불균형식이 아침 37.8%, 점심 24.6%, 저녁 27.6%이었다. 그외 아침식사 형태는 라면 6.2%, 빵 8.9%, 시리얼 3.1%이었으며, 결식률은 24.1%이었다. 점심식사는 라면 16.7%, 패스트푸드 9.8%이었으며, 결식률은 9.0%이었다. 저녁식사는 라면 6.2%, 패스트푸드 11.5%, 외식 15.1%이었으며, 4.5%가 결식하였다. 가정식의 장점에 대한 질문 결과, '가족이 함께 먹을 수 있어서 좋다' 50%, '맛있다' 14.9%로 답하였으며, 그 외 '좋아하는 반찬만 골라서 먹을 수 있다(편식)' 21.2%, '간편하다(다양성 부족)' 9.9%, '먹고 싶은 만큼 먹을 수 있다(과식)' 4.3%, 소수 의견으로 'TV를 보면서 먹을 수 있다', '먹고 싶은 시간에 먹을 수 있다' 등 장점이 아닌데도 장점으로 답한 경우가 35%에 달하였다. 한편 가정식의 단점으로는 '싫어하는 반찬을 먹어야 한다' 15.4%, '항상 반찬이 같다' 8.9%, '혼자 먹는다' 5.1%, '예의를 지켜야 한다' 5.1% 등이었다. 학교급식의 장점으로는 '친구들과 함께 먹는다' 51.8%, '반찬을 골고루 다양하게 먹을 수 있다' 22.1%, '맛있다' 21.3%이었으며, 그 외 '식사시간이 규칙적이다', '위생적이다', '각자의 반찬을 따로 먹을 수 있다' 등이었다. 학교급식의 단점으로는 '싫어하는 음식도 먹어야 한다' 21.3%, '좋아하는 음식 양이 적다'

11.1%, '맛이 없다' 9.4%, '비위생적이다' 9.7%이었으며, 소수의견으로 '뒷정리를 하여야 한다', 'TV를 보지 못한다', '줄을 서야한다' 등이 있었다. 37%의 아동이 주당 아침식사 횟수가 4회 이하이었으며, 30%의 아동이 하루에 한번 가족 전체가 모여서 식사하였다. 또한 아동의 50%정도가 주당 2~3회 빈도로 패스트푸드를 섭취하였으며, 식사예절교육은 선생님 20.1%, 부모 18.1%, 조부모 12.1% 순이었고, 아동의 15.8%는 식사교육을 받은 적이 없다고 답변하였다. 이상의 조사 결과는 가정식의 영양학적 문제점을 보완할 수 있는 학교급식 운영의 필요성과 바른 식생활에 대한 체계적인 지도가 필요함을 알려준다.

【P1-8】

유방암 환자의 폐경 전후에 따른 생활습관 및 산과요인에 관한 연구

김은정[†] · 최봉순 · 이희자¹⁾ · 이충원¹⁾

대구가톨릭대학교 식품영양학과, 계명대학교 의과대학¹⁾

유방암은 선진국형 질병으로 미국의 경우 가장 흔한 암으로 보고되고 있으며, 우리나라의 경우 과거에는 유방암 발생률이 낮았으나, 생활방식이 서구화되고 영양상태가 좋아지면서 점차 증가하고 있다. 유방암이 증가하는 이유는 명확히 밝혀지지는 않았지만, 서구화 되어가는 생활 패턴으로 초경 연령이 빨라지고, 폐경연령이 늦어지는 등 유방암 발생에 중요한 역할을 하는 여성호르몬에 노출되는 기간이 길면 갈수록 유방암 발생이 증가하는 것으로 알려져 있다. 가족 중에 유방암이 있거나 출산하지 않을 경우 등에서도 유방암의 발생률이 다소 높다고 한다. 그 외에도 과도한 영양 및 지방섭취, 비만, 장기 피임약 복용, 여성 호르몬제의 장기간 투여 등도 원인으로 대두되고 있다. 연령별 빈도는 미국과 서부 유럽에서는 50대에 가장 많이 생기지만 우리나라에서는 40대에 가장 많이 생기고 특기할 점은 점점 유방암 환자의 나이가 젊어진다는 사실이다. 이는 우리나라의 유방암이 미국이나 서부 유럽의 유방암과는 서로 다른 성질을 보인다는 것을 의미하며, 따라서 한국인의 유방암에 맞는 진단법과 예방 및 치료법이 필요하다는 사실을 나타낸다. 한국인의 유방암을 효과적으로 예방하기 위해서는 이러한 변화를 야기하는 인자의 규명작업이 선행되어야 한다. 이에 본 연구는 2002년 10월부터 2003년 6월까지 Y대학병원 유방센터에서 처음으로 유방암으로 진단받은 환자 100명과 건강한 성인 100명을 대상으로 폐경 상태에 따른 환자 대조군 연구를 실시하였다. 연령, 학력, 직업, 질병력, 생활습관 등의 일반사항과 폐경 유무, 임신력 등의 산과력 조사 및 유방암의 가족병력 등을 설문지를 통하여 조사하였다. 자료분석은 SPSS package program을 사용하여 설문지 신뢰도 분석, 교차분석을 하였고, 연령 또는 폐경에 따른 효과 조정 현상을 분석하기 위해서 폐경 유무에 따라 나누어 층화분석을 실시하였다. 본 연구 결과를 요약하면 다음과 같다. 조사대상자의 평균연령은 대조군(100명) 45.82세, 환자군(100명) 46.84세로 양군간의 유의적인 차이가 없었으며, 환자군의 연령분포는 40대가 50%로 가장 많았다. 완전히 폐경이 된 경우가 대조군이 22명(22%), 환자군이 30명(30%)이었다. 유방암환자의 병리학적 소견을 보면 편측 유방이 대부분(96.6%)이었고, 유방의 각 부유별 빈도는 액와부(axillary, 53%)가 가장 많았고, 조직학적 소견은 침윤성 유선암이 대부분(96%)이었으며, 가장 많은 병기는 폐경 전 여성에서는 IB기가, 폐경후 군에서는 IIA기이었다. 사회인구학적인 변수와 유방암과의 관련성에서 유의적인 비차비를 나타낸 변수는 학력, 경제환경 수준, 운동, 신체활동정도, 수면요인, 난소나 자궁의 질병력이었다. 산과요인과 유방암과의 관련성에서 유의적인 비차비를 나타낸 변수는 20대의 월경주기, 첫 만기분만 연령이었다. 모유수유요인과 유방암과의 관계에서 통계적으로 유의적인 연관성을 나타낸 비차비는 없었다.

【P1-9】

20~30대 성인 여성의 다이어트 행위와 관련요인에 관한 연구

임미정[†] · 손숙미

가톨릭대학교 산업보건대학원 보건 및 임상영양학과

최근 서구화된 생활습관과 만성퇴행성 질환으로 비만이 증가하고 있다. 1996년 세계보건기구에서는 비만을 치료해야 할 질병으로 규정하였고 체중감량은 비만인의 질병의 치료, 성인병의 예방 차원에서도 바람직하다고 볼 수 있다. 그러나